



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Gewürzter Chäse aus Äthiopien - Ayib

Zu den gerne sehr scharfen Eintopf-Gerichten wird in Äthiopien oft gewürzter Frischkäse gereicht. Im Internet finden sich unzählige Rezepte, wie man Frischkäse vegan selbst herstellen kann. Viele davon sind auf Cashew oder Mandelbasis.

In einem wunderbaren Reiseblog habe ich mal gesehen wie eine Köchin in Indien selbst Paneer hergestellt hat. Einfach so aus frischer Milch. Das habe ich dann mit Sojamilch ausprobiert – und siehe da – es funktioniert. Diese Basis verwende ich für dieses Rezept. Genausogut könntet ihr aber einen fertigen veganen Frischkäse aus dem Handel oder jede andere vegane Frischkäse-Basis verwenden.

Achtet darauf eine ungesüßte Sojamilch zu erwischen – sonst schmeckt der Käse süßlich. .-)

Für alle Soja-Allergiker gibt es leider diese rezept-Variante nicht. Es funktioniert nur mit Sojamilch. Alle anderen Pflanzenmilch Sorten enthalten kein Lecithin und bilden daher keine Klumpen. Ihr müsst also auf ein Nuss-Käse-Rezept zurückgreifen. Ihr findet auch dafür eine Basis auf unserer Rezepte-Seite.

Zutaten ca. 4 Personen

2 l Sojamilch

4 EL Zitronensaft

4 EL Gewürzbutter



1. Die Sojamilch in einem Topf aufkochen. Sobald sie kocht, den Zitronensaft hinzu geben. Fast sofort trennen sich feste und wasserige Bestandteile.
2. Sobald im Topf nur noch klare Flüssigkeit und „Bröckchen“ sind über ein mit einem sauberen Küchentuch ausgelegtes Sieb abgießen. Etwas auskühlen lassen und vorsichtig im Tuch ausdrücken, bis man eine feine, krümelige Konsistenz vergleichbar Cottage Cheese hat.
3. Die Gewürzbutter schmelzen und unter den Frischkäse mischen. Ggf. etwas salzen. Im Kühlschrank kalt stellen.

Schmeckt für sich alleine lecker – ist aber eine perfekte Beilage zu allen sehr scharfen Wot Gerichten der Äthiopischen Küche.

